

通信 ともに

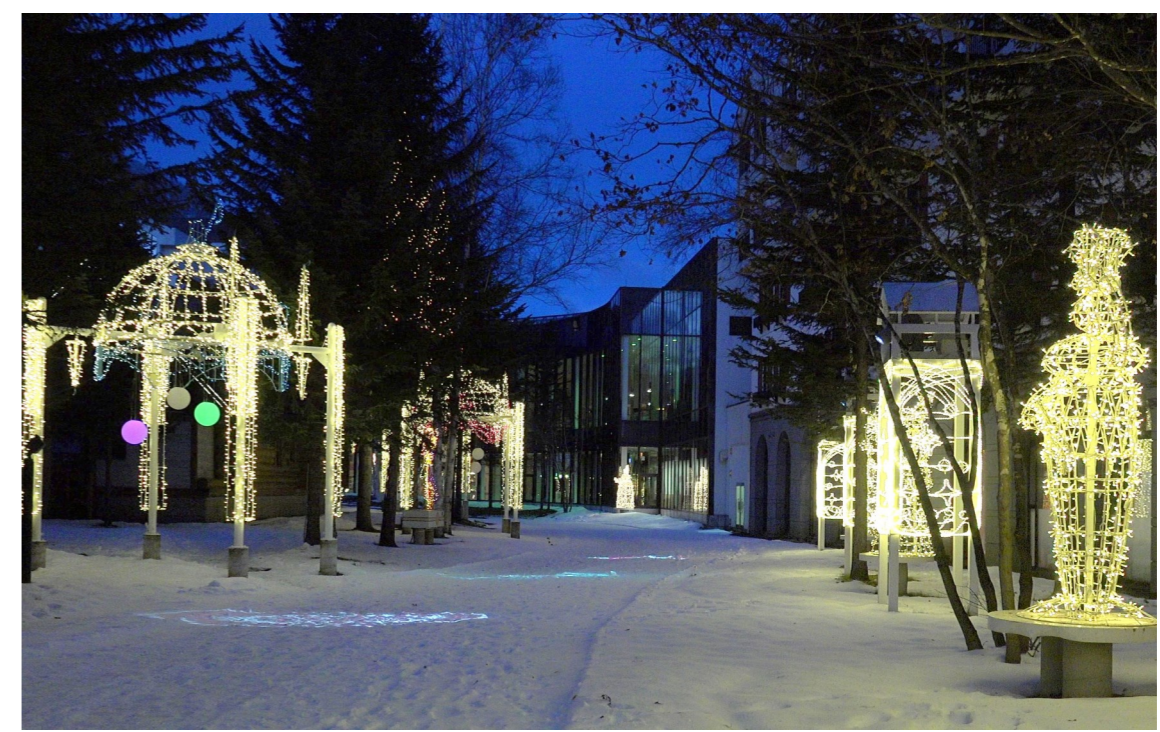
第31号



2015年12月17日発行

発行者/認定NPO法人ともに
 住所 〒044-0053 虻田郡倶知安町北3条西2丁目
 でんわ (0136) 55-5828
 FAX (0136) 55-5829
 Eメール info@npo-tomoni.com
 公式ホームページ http://www.npo-tomoni.com
 公式ブログ http://blog.canpan.info/npotomoni/

今月の一枚



11月28日撮影

障がい者就労支援事業所 ワークショップようてい 町内ゴミ拾い(地域活動)&交流会

グループでゴミを拾う



お楽しみ会の風食会



11月21日土曜日、ゴミ拾いと交流会で臨時開所しました。

ゴミ拾いは当法人がある町内会「第一親和会」の範囲でした。参加者は15名で、4グループに分かれて拾っていきました。タバコの吸い殻などが結構落ちていて、ゴミ袋は合わせて3袋分にもなりました。



戻ってからはみんなで焼きそばをつくって食事会をしました。慣れた手つきで焼きそばができて、24食用意した麺はあっという間にみんなの胃袋へ。その後はカラオケなどで盛り上がりました。

これからも地域の中にある事業所として、地域活動に取り組んでいきたいと思えます。ゴミ拾い活動は来春雪解け後また行う予定です。

精神科医 土田正一郎の



診察室で考えていること(仮)

その20 練習すること その2

一昨年100kmのウルトラマラソンを完走してから、100kmをどうやって完走するかが人生の目標の一つになった。そのためには練習が必要だが、なかなかその練習は難しい。

最近見つけた練習法は、フルマラソンの翌日に走ることだ。フルマラソンで消耗した翌朝にそれでもまたいつものように走るのだ。60km以上を走り切るにはこの練習しかないと思っている。

できることだけをしていても力はつかない。もうこれ以上は無理だと思ったところからそれでも始めてみることも必要だと思っている。

ともに顧問(自称)

各事業報告~11月末現在



11月10日付の「ねっとわーくようてい」に子ども用ハイチェアの寄付を呼びかけたところ、6件も連絡をいただきました。そのうち3脚をいただき使用しています。助かります。ありがとうございました。

当日の記事 (募集は終了しました)

- ◆障がい者就労支援事業所 ワークショップようてい 契約/移行3名、継続B19名 見学/2名 体験/1名
- ◆グループホームよろこび 利用者/18名(定員21名) 見学/0名、体験/1名
- ◆法人会員 正会員18名、賛助会員 団体2 個人74名
- ◆講師派遣 精神保健ミニ講座(25日 喜茂別町・かみよ)
- ◆寄付物品 じゃが太くんシール、お米

編集後記

通信**ともに**を発行していて、ご意見やご感想を聞けるのは励みになります。先日も「成長や頑張りがよくわかる」とのお声をいただきました。ありがとうございます。来年も活動が手に取るようにわかる記事づくりを目指していきます。(かわさき)

公益財団法人みずほ福祉助成財団 助成金贈呈式



11月24日、この月にしては記録的な降雪の中、みずほ銀行札幌支店において公益財団法人みずほ福祉助成財団 社会福祉助成金贈呈式が行われました。北海道では当法人ともう一件、札幌市にある「NPO法人つなぐ 地域活動支援センターなんもさ」さんが助成対象となり、当法人から小林理事長が出席しました。社会福祉助成金決定通知書をみずほ銀行札幌支店 島林支店長さま(財団理事長代理)からいただきましたが、今年は全国で36件、3,000万円の助成額だったそうです。(申込件数はかなりの数とか)



左から2人目は「地域活動支援センターなんもさ」の代表 燕様

26日に全額113万円の振り込みをいただき、早速コミュニティカフェわくわくの備品購入を始めました。

飛騨家具のテーブルセットやレジスター、食器類など、納品され次第随時入れ替えをしていきます。みなさまのご来店を心よりお待ちしております。

みずほ福祉助成財団さま、本当にありがとうございました。

コミュニティカフェ わっくわく ケーキもご用意、しかもセットで割引も！

ニセコ町にあるcona菓子店さんで作っているケーキを、コミュニティカフェわっくわくで
ご用意しています。ケーキは3種類で、シフォンケーキ、ガトーショコラ、チーズケーキです。
しかもコーヒーなど、飲み物とセットで注文するとお会計時に100円引き！ 濃厚かつ甘さ
ひかえめな、また食べたくなるケーキをぜひ飲み物と一緒に召し上がりください。



シフォンケーキ

(かぼちゃとクルミ、抹茶と甘納豆など
週ごとに違う種類が登場します)
※写真はベリーベリー



ガトーショコラ
1個 220円

チーズケーキ
1個 290円

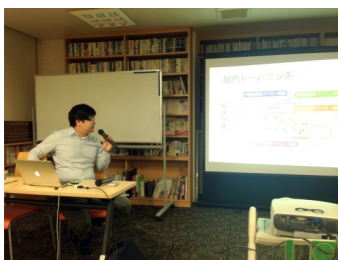


日替わりランチもよろしく！

ランチと飲み物をいっしょに注文しても、
お会計時に100円引きになります。
(写真は11月25日分、肉団子汁、きんぴらごぼ
ろ、おにぎり、漬け物)



講演会・研修会活動 みんな11月「抗精神病薬の副作用の出るしくみ」



みんなが学ぼうシリーズ6
「抗精神病薬の副作用の出るしくみ」
～効果がかえって逆効果～
◆講師 須知安寿生病院 精神神経科 医師
熊谷 智 先生



今回は熊谷智Dr.の2回目の登場でした。
副作用という言葉はよく聞きますが、そもそもどんな状態を意味する
のでしょうか？ 医学的には好ましさの有無にかかわらず「治療目的に
そわない作用」を指すということです。
統合失調症の場合、脳内物質であるドーパミンを受け取りすぎて幻覚
などの症状が出ないようにブロックする薬を飲みますが、受け取りが少な
すぎると「錐体外路症状」と呼ばれる副作用が生じる場合があります。
そのためドーパミンの出るバランスを調節する薬が処方されることがあ
るそうです。
薬には主作用がある反面副作用もあるということを改めて理解し、そ
のメカニズムも知ることができました。難しいテーマをかみくだいて説
明した熊谷先生、ありがとうございました。

グループホーム よろこび 障がい者就労支援事業所 ワークショップようてい さらにレベルアップへ～職員研修レポート

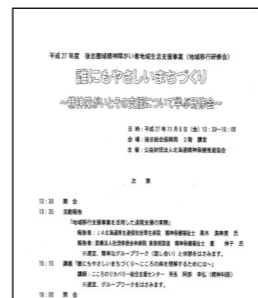
10月から11月まで当法人職員が行った研修の感想をききました。当法人では職員の資質向上
のため、このような研修に積極的に出席し、職員全体で共有しています。

しへき 日本嗜癮行動学会 10月31日[土]～11月1日[日]



札幌市コンベンションセンターで2日間にわたって開催されたこの講座に出
席しました。
1日目は虐待と依存症について事例をまじえて学び、2日目は「トークバ
ック～沈黙を破る女たち」*2という坂上香監督作の映画上映会がありました。
日常生活を過ごしていると、実は周りの人にはわからないくらい小さな虐待
や依存の芽があって、それらが大きな問題になりうることを知りました。
また映画を観て、昔に比べて人間関係が希薄になりつつある今、友人、職
場、家族など人との絆が人を救うことができるのかもしれないとも思いまし
た。また機会があれば参加してみたいと思います。(はやさか)

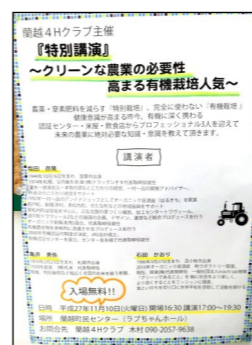
地域移行研修会 11月6日[金]



北海道精神保健推進協会主催のこの講座には、40人あまりが出席しまし
た。
地域で生活している当事者自身がこれまでの自分の体験を踏まえ、長期入
院患者さんへの退院支援を行う「ピアサポーター」制度。この「ピアサポー
ター」制度の必要性を講話と報告会、グループディスカッションを通して考
える研修でした。
講座に出席して、自身の経験と知識をもとに患者さんと同じ視点で考えら
れるピアサポーターの支援はとても大事なことだと思いました。特に講師
の阿部幸弘先生が話された「『退院や地域生活に自信がない』と言う権利が
当事者にはある。支援者はもっとその気持ちを受けとめてほしい」という話
に共鳴しました。長期入院するのが主流だった時代から地域で住むことが重
視される時代になった今、私を含め支援者は当事者の本当の意思をくみ取る
ための努力が必要なのではないかと感じます。(まつだ)



「特別講演・クリーンな農業の必要性 高まる有機栽培人気」11月10日[火]



蘭越4Hクラブ主催の特別講演に参加しました。4Hクラブは若手農業者
が加入し、日本全国に約850クラブ、約1万3千人のクラブ員で構成され
ている全国組織で、蘭越4Hクラブはその中の一つです。
講師は北海道有機認証センター（ACCIS）センター長の塩田彦隆氏、
米穀小売業者社長の亀井勇弥氏、有機食材で居酒屋を営んでいる石田香織
氏の3名で、それぞれの立場からの有機食品の有用性、将来性についてのお
考えを聴くことができました。
自然環境に配慮し土や自然の力を利用しながら農薬や化学肥料に頼らず栽
培する有機野菜をみなさまに安心して食べていただけるよう、農業部では有
機JAS認証取得に向けて準備を進めていきます。(みやざき)